

主な内容

- ご存じですか？地域の相談相手 親身になって問題解決を手伝います…2
- 子どもからシニアまで みんなの防災・減災講座 かまがやまなびい大学あんしん学部主催講座…2

大切なのは一人一人が
「もつたいたい」を
意識して行動すること

「食品ロス」は世界で問題になっています

日本の食品ロス **632万トン**

世界の食料援助量 320万トン

日本の食品ロスは
世界の食料援助量の約2倍

鎌ヶ谷市の状況 ※27年度試算

燃やすごみの量
2万2,987トン

うち生ごみの量
9,540トン

食品ロスの多くは、生ごみとして出されます。市では、燃やすごみのうち約41.5%が生ごみで、処理費用として年間約4億円が掛かります。
環境・財政への負担軽減のため、食品ロスの削減にご協力をお願いします。



食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです

生ごみを減らす！3キリ運動

使いキリ

食材を必要な分だけ購入し、無駄なく活用！

- 冷凍保存などを活用し、食材を使い切りましょう
- 冷蔵庫を定期的を確認し、賞味期限を点検・把握しましょう

水キリ

ごみに出すときは、水気をしっかり切る！

- 食材はできるだけぬらさないようにしましょう
- 捨てる前に「ギュツ」と最後の絞りをしましょう

食べキリ

料理は残さず、おいしく食べきる！

- 外食時は、「ご飯は少なめに」と注文の際にあらかじめ言うなど工夫をし、残さず食べましょう
- 作りすぎに注意！家族が食べられる量を考えて料理を作りましょう

- 問 ● ごみについて = クリーン推進課 ☎445・1223
● 消費期限などについて = 市消費生活センター ☎445・1246

知っていますか？消費期限と賞味期限

消費期限	賞味期限
食べても安全な期限 定められた方法で保存した場合に、腐敗などの品質劣化により安全性を欠く恐れがないと認められる期限を示す年月日のことです。	おいしく食べられる期限 定められた方法で保存した場合に、期待される品質の保持が十分に可能であると認められる期限を示す年月日のことです。

※「賞味期限」を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。見た目・匂い・味を確認して総合的に判断しましょう

新鎌ヶ谷地区イルミネーション “大切な人への手紙”発表！

シティプロモーションの一環として、新鎌ヶ谷地区のイルミネーションを鑑賞した人を対象に、「自分の大切な人へ普段伝えられない気持ち」を書いた手紙を募集したところ、市内外から多数の応募がありました。

右記のとおり最優秀作品を紹介します。

他最優秀作品は、新鎌ヶ谷駅北口駅前広場の「新鎌さらりポスト」に2月末ごろから展示します

問 企画政策室 ☎445・1073

いつもありがとう そしてお疲れ様

「今日は0時に改札ね。」と朝約束し、私は改札で貴方を待ちます。人ごみの中で私は貴方をみつけます。白髪まじりの貴方、歳をとりましたね。そして私も。7人家族だったのが、義父母も亡くなり、子ども達も結婚し、又2人の生活となりました。今年は定年の年。家族の為に一生懸命働き、苦難もありました。今が一番のお楽しみは、孫をお風呂に入れ、遊ぶ事、長い間御苦労様でした。これからは、孫の成長を楽しみに小さな幸せと一緒に積み重ねていきましょう。いつもあたたかく家族を見守ってくれてありがとう。

清水市長が
千葉県市長会会長に

2月1日付で、清水^{きよし}聖士鎌ヶ谷市長が第16代(昭和46年事務局設置以降)千葉県市長会会長に就任しました。

千葉県市長会は県内37市の市長で構成され、地方自治の振興を図るために、行財政全般にわたる重要事項や諸課題について、国や県に対して積極的な要望活動を展開しています。

問 秘書広報課
☎445・1080



清水市長

情報ひろば

！お知らせ

鎌ヶ谷後見相談サロン
 時 3月7日(火)13時～15時30分
 分 所 喫茶「とまと・はうす」(総合福祉保健センター2階)定2人程度(申込先着順)
 費 飲食代自己負担(他原則毎月第1火開催(祝の場合は翌日または第2火を予定)申認
 定 NPO法人東葛市民後見人の会鎌ヶ谷支部 鈴木
 446・3317

● 親身になって問題解決を手伝います。相談は秘密厳守

ご存じですか？地域の相談相手

皆さんの良き相談相手 民生委員児童委員

普段から地域の状況を把握し、必要に応じていろいろな相談に応じます。また、ひとり暮らし・寝たきりの高齢者、障がい者(児)などの家庭へ、安否確認などのため訪問します。

次のようなことなどで困っているときは、気軽にご相談ください。

● 高齢者のひとり暮らしに不安を感じたら

● 子育てに悩んだら

● 虐待かな？と感じたら

※命に関わると思われるときは警察へ連絡を

● 災害時の避難などに不安を感じたら

子どもの問題を専門にする

主任児童委員

児童相談所や家庭児童相談所と連携しながら子どもの状況を把握し、民生委員児童委員と共に、子どもの問題の解決を図ります。

相談などは居住地を担当する委員へ

担当委員について詳しくは、お問い合わせください。

中央地区

民生委員児童委員

● 今村喜和子 ● 金田千佳代 ● 櫻井千代子 ● 植村幸晴 ● 阿部洋子 ● 三橋茂 ● 金野裕子 ● 酒井利江 ● 沼中辰美 ● 皆川ひろみ ● 柳澤益代 ● 目黒孝子 ● 川村巳佳 ● 天笠紘子 ● 田崎啓子 ● 梶マサ子 ● 鷹野悦子 ● 松原靖 ● 窪田耕造 ● 佐藤健 ● 西牧猛 ● 谷尻ちず子 ● 林元子 ● 松永るみ子 ● 家垣ヤイ子 ● 鈴木良子 ● 森本和子 ● 新田幸枝 ● 小沢喜郎 ● 古瀬瑞穂 ● 高橋利夫 ● 木村加代子 ● 恩田美智子

主任児童委員

● 田邊純子 ● 高安富美子

中央東地区

民生委員児童委員

● 高橋修 ● 石井由貴子 ● 鹿目和代 ● 遠山よし江 ● 小林洋子 ● 川崎美智代 ● 鈴木鈴枝 ● 千田典男 ● 加藤正江 ● 神尾豊彦 ● 三枝三千子 ● 長池京子 ● 岩井喜和子 ● 菅澤はな子 ● 石井君子 ● 坂本昌枝 ● 永井民子 ● 中野勲 ● 藤吉峰夫 ● 石田祥子 ● 鈴木政枝 ● 岡林稔

主任児童委員

● 勝力明子 ● 佐藤美恵子

東部地区

民生委員児童委員

● 鈴木清子 ● 山賀和子 ● 本間克子 ● 並木功 ● 節政文江 ● 村山勇 ● 向井和子 ● 松本澄枝 ● 岩本恵美子 ● 小林存祐 ● 永尾秀子 ● 山田昭康 ● 森田通香 ● 石橋英子 ● 福田恵子 ● 天沼充己 ● 小田桐清志 ● 松本寛芳 ● 長濱美奈 ● 松本ちづ子 ● 渡邊和雄 ● 西川久子 ● 吉野憲一郎 ● 佐久間眞由美 ● 松尾博 ● 小林トキ ● 荒井竜子 ● 相良直美 ● 山浦義紀 ● 沼田美知子 ● 平栗恵美子 ● 十見絹子 ● 伊藤時子 ● 吉崎洋子 ● 篠原節子

主任児童委員

● 加郷由里子 ● 池田京子

南部地区

民生委員児童委員

● 竹内久子 ● 山崎幸子 ● 吉野満壽子 ● 市原千恵子 ● 成瀬アツ子 ● 奥昭子 ● 矢内由美子 ● 和田洋子 ● 中里正子 ● 秋元正子 ● 尾花晴美 ● 清水みどり ● 吉村てるみ ● 石原紀子 ● 星野義一 ● 村上茂子 ● 宮内郁乃 ● 清永啓子 ● 渡部清子 ● 中静健一 ● 山本幸子 ● 杉山元夫 ● 牧野みどり ● 谷口幸子 ● 高橋祥子 ● 渡辺智恵子 ● 出口幸子

主任児童委員

● 西川広美 ● 塚本朋子

西部地区

民生委員児童委員

● 武藤明 ● 吉田美紗枝 ● 太田禎子 ● 佐藤幸子 ● 豊田美代子 ● 渡部憲子 ● 大森くに代 ● 梶川昭代 ● 村田セツ子 ● 高木由美子 ● 萩庭栄子 ● 加藤俊和 ● 円谷和枝 ● 入田規弘

主任児童委員

● 木下治子 ● 戸内真由美

北部地区

民生委員児童委員

● 山ノ井喜代子 ● 齋藤絹江 ● 武藤節子 ● 風間君子 ● 鈴木和子 ● 細野洋子 ● 佐々木みち子 ● 小濱光子 ● 廣瀬みち子 ● 佐藤淑子 ● 西島三枝子 ● 長尾みよ子

主任児童委員

● 永徳通子 ● 土屋玲子

☎ 社会福祉課 ☎ 445・1286

● かまがやまなびい大学あんしん学部主催講座

子どもからシニアまで みんなの防災・減災講座

乳幼児や高齢者の目線で見えた防災・減災について、東日本大震災などの事例から学びます。また、身近な不安・疑問をみんなで共有するワークショップを行います。

時 3月2日(木)10時から(9時30分から受け付け)

所 中央公民館学習室1 定 70人(申込先着順)

師 NPO法人パートナーシップながれやまの青木八重子さん

保 未就学児5人まで(申込先着順)

他 まなびい100対象

注 なるべく公共交通機関などでお越しください

申 2月24日(金)までに消防本部予防課 ☎ 444・3273 または、住所・氏名・電話番号を記入して ☎ 445・1224

鎌ヶ谷スタジアムめぐりハイキング

時 3月11日(土)9時30分～11時受け付け、順次スタート(雨天決行)

コース概要 市制記念公園→ファイターズ鎌ヶ谷スタジアム→貝柄山公園→しんかまにぎわい広場→新鎌ふれあい公園(約11km、所要時間約3時間)

問 東武鉄道お客さまセンター ☎ 03・5962・0102

コース内各地点ではこんなイベントも！

- ① さらり鎌ヶ谷体操(市制記念公園)
- ② 国史跡下総小金中野牧跡を学ぶ(貝柄山公園)
- ③ フリーマーケット・かまたんPRイベント(しんかまにぎわい広場)
- ④ 地元産農産物・ジャム・ふるさと商品の販売(新鎌ふれあい公園)

※ イベント開催時間は①=9時30分～10時②=10時～14時③④=10時～15時(いずれも雨天中止)

問 商工振興課 ☎ 445・1240



納期のお知らせ

- 固定資産税・都市計画税(第4期)
- 国民健康保険料(第9期)
- 介護保険料(第9期)
- 後期高齢者医療保険料(第8期)

納期限 2月28日(火)

注 納期限を過ぎると延滞金がかかります



問 ● TDK加湿器をお客様係 ☎ 0120・604・777 ● 消防本部予防課 ☎ 444・3273

平 成5年・10年に製造・販売されたTDKの加湿器を探して見ます。詳しくは、TDKホームページまたは市ホームページをご覧ください

問 ● TDK加湿器を回収しています

問 ● 農業委員会事務局 ☎ 445・1542

付 期間が毎月21日～25日となります。

問 ● 農地転用許可申請の受付期間が変わります

問 ● 同室 ☎ 445・1422

農 地 転 用 許 可 申 請 の 受 付 期 間 が 変 わ り ま す

農 地 転 用 許 可 申 請 の 受 付 期 間 が 変 わ り ま す

農 地 転 用 許 可 申 請 の 受 付 期 間 が 変 わ り ま す

農 地 転 用 許 可 申 請 の 受 付 期 間 が 変 わ り ま す

農 地 転 用 許 可 申 請 の 受 付 期 間 が 変 わ り ま す

農 地 転 用 許 可 申 請 の 受 付 期 間 が 変 わ り ま す

農 地 転 用 許 可 申 請 の 受 付 期 間 が 変 わ り ま す

市などからののお知らせ

電話de詐欺に注意！「すぐにお金が必要だ」そんな電話があったら
 電話de詐欺相談専用ダイヤル ☎ 0120・494・506 に相談を！

★イベント

ありんこ春まつり

南児童センターに忍者がやってくる! 刀や手裏剣を使ったアクションをお楽しみに。日程 3月4日(出) 忍者ショー 10時30分、11時30分、遊びのコーナー、模擬店(肉まん・綿あめ・くじ引きなど) 11時30分、13時 所南児童センター 注車での来館はご遠慮ください 問同センター 438・5040



忍者ショー

小学生水泳教室

対市内在住の小学生(初心者可。運動制限を受けている人を除く) 時 3月25日(出) 26日(日)・28日(火)・29日(水) 31日(金)、各9時~10時(8時30分から受け付け。全5回) 所さわやかプラザ 軽井沢 定 50人(多数抽選) 費 保険代250円 持 水着・ゴーグル・水泳帽・タオル、100円玉2枚 (返却式ロッカー用) 申 2月22日(水)まで(消印有効)に往復はがきに住所・氏名ふりがな)・学年・生年月日・性別・電話番号・保護者氏名(ふりがな)・現在の泳力(20m以上泳げる・5~20m泳げる・水に顔をつけられる)と返信宛先を記入して、文化・スポーツ課 273-0195(きょうだいの場合のみ1枚につき2人以上可) 問同課 445・1531

春季市民テニス(シングルス)大会 種目 男子一般・50歳以上の部、女子一般・50歳以上の部(年齢は29年12月31日現在) 対市内在住・在勤・在学の人および市テニス協会所属クラブ員 時 4月9日、16日・23日(予備日は30日)、各(日)所東初富テニスコート 費 1千円(他組み合わせと試合時間は、3月31日(金)から) http://www.kanagaya-tennis.com に、4月2日(日)から福太郎アリーナに掲示 申 3月13日(月)17時までに、参加費を持参してオールサムズテニスクラブ鎌ケ谷(丸山3-7)または、文化・スポーツ課(市役所5階) 問 同ク

ラブ 445・4904 ●同課 445・1531 講座・講演 就職スキルUPセミナー 応募書類の基本的な書き方、注意点やポイント、志望動機の表現方法を習得します。対 15~39歳の人(学生を除く) 時 3月14日(火)13時30分~15時30分 所 総合福祉保健センター4階 定 20人(申込先着順) 他 15時30分~16時に個別相談あり(申込先着順で3人まで)。希望者は申込時に要予約 申 ●商工振興課 445・1240 ●まつど地域若者サポートステーション 047・703・8301 郷土資料館歴史講演会II 女たちの伊勢参りー絵図と旅日記にみる江戸時代の旅 江戸時代後期の女性たちの旅の困難や関所の厳しさ、それをかわす工夫などを絵図や日記に残された記録から探ります。時 3月26日(日)14時~16時 所 中央公民館 定 70人(申込先着順) 師 旅の文化研究所の山本志乃さん 他 さまざまな100対象 申 郷土資料館 445・1030



山本志乃さん

保育付き救命講習I・II 心肺蘇生法、AEDの取り扱いなど。対中学生以上 ①普通救命講習I 市民向け ②普通救命講習II 一定頻度者向け 時 3月18日(出) ① 9時~12時 ② 9時~13時 所 消防本部 定 20人(申込先着順) 持 筆記用具・普通救命講習修了証(再講習の場合) 保 1歳10カ月以上の未就学児5人まで。100円。2月28日(火)までに要申込 申 中央消防署 444・3222 問 消防本部警防課 440・8125 ボランティア活動スキルアップ講座「地域コミュニケーションはじめての1歩」 福祉や防災などの基盤として期待が高まっている「地域コミュニケーション」の輪を広げませんか? 内 ●講義「企業ボランティア活動の現状と課題について」 ●情報交換 時 3月2日(木)13時30分~15時30分 所 総合福祉保健センター15階 定 30人 師 市内企業ボランティア担当者(2社) 他 まなび100対象 申 2月28日(火)までにボランティアセンター 442・2940 または氏名・電話番号を記入して FAX 446・4545 植木の剪定(せんてい)就業体験講習会 対市内在住の60歳以上で、シルバー人材センターでの就業意欲がある人 時 3月7日(火)・8日(水)(予備日は9日(木)、各9時30分~15時(全2回) 所 同センター3階・市制記念公園 定 15人(申込先着順) 申 2月16日(日)9時から同センター事務局窓口 問 同センター 443・4145

寄せられた善意

ありがとうございます 陶芸風から社会福祉のために6千円を (社会福祉課)

伝言板

催しなど

散策会「春風を感じて」 木下街道を歩き、自然や史跡を訪ね、酔の醸造工場を見学します(約7km)。時 3月10日(金) 9時30分 東武野田線馬込駅集合~15時30分 新京成線鎌ケ谷大仏駅解散(雨天中止) 定 30人(申込先着順) 費 保険代100円 持 飲み物・弁当・双眼鏡(お持ちの場合) 申 印西ウエットランドガイド鎌ケ谷 磯貝 442・2094 のびのびストレッチ 道具を使った簡単な健康体操。対 成人女性 時 2月27日(月) 9時30分~11時 所 北中沢コミュニティセンター 定 10人(申込先着順) 申 たんぽぽ(3B体操) 鈴木 090・9320・8045 リウマチ懇親会 親睦・相談・情報交換。対 リウマチ患者とその関係者 時 3月2日(木) 13時~15時 所 総合福祉保健センター4階 問 鎌ケ谷リウマチの会 澤村 443・9511 絵画作品展 時 3月2日(木)~15日(水) 所 まなびいプラザ

問 絵画の会「彩」 松久 444・8641 第2回シニアライフを楽しむ集い 日程 ① 2月21日(火) = 健康ゆる体操 ② 27日(月) = 指圧体験 ③ 3月3日(金)・6日(月) = 川柳講座 ④ 10日(金) = 調理法の講座と試食会 ⑤ 13日(月) = ペーパークラフト作り ⑥ 24日(金) = 二胡演奏と中国旅行体験談 ⑦ 27日(月) = 海外旅行についての講演会 対 おおむね60歳以上の人 所 中央公民館 定 各15人(申込先着順) 持 ① = バスタオル・タオル・運動しやすい服装 ④ = 筆記用具 申 NPO法人かまがや地域情報の窓 川俣 412・2580 チャリティーうたごえ喫茶 世界の民謡や日本の唱歌、ポピュラー音楽などを一緒に歌います。時 2月19日(日) 14時~16時 所 中央公民館 定 70人(当日先着順) 費 500円(一部を市社会福祉協議会に寄付) 問 鎌ケ谷ニューボーイズ 岡崎 090・2224・2023 スクエアダンス無料講習会 対 成人 時 3月22日・29日、各(水) 10時~12時 所 中央公民館 定 20人(当日先着順) 問 17時以降にベルフラワースクエアーズ 大平 443・8682

親子でわらべうたを楽しもう! 無料体験会 わらべ歌・ままごと・絵本。対 未就園児と保護者 時 2月23日・3月9日、各(木) 10時30分~11時30分 所 北部公民館 定 10組20人(申込先着順) 申 わらべうたを楽しむ会 北嶋 090・9341・5502

会員募集

すみれ着付け会 対 女性 時 毎月第1・3(木)、各10時~12時 所 くぬぎ山コミュニティセンター 定 3人 入 1,000円 月 2,000円 申 山崎 445・3505 雅び着付け会 対 女性 時 毎月第1・3(木)、各14時~16時 所 中央公民館 定 若干名 入 2,000円 月 2,000円 申 山沢 444・3118 カトレアソーイング 洋裁。時 毎月第1・3(水)、各13時~16時 所 中央公民館 月 3,000円 申 前田 443・6615 G&B 卓球。対 初心者可 時 毎週(水) 19時~21時 所 福太郎アリーナ 定 若干名 入 1,000円 月 1,000円 申 存 412・7540

内=内容 対=対象 時=日時 所=場所 定=定員 入=入会金 年=年会費 月=月会費 費=費用 師=講師 持=持ち物 保=保育 他=そのほか 注=注意 申=申し込み 問=問い合わせ ※原則として費用の記載のないものは無料です



まなびいプラザ パソコン講座

申 10時～21時にまなびいプラザ☎446・1111/窓口
※3536は申込番号

- 内 35 素敵なパンフレット作り(Word)
- 36 Windows10の新機能「アクションセンター」を使ってみましょう
- 対 35 = Wordを使用したことがある人
- 36 = Windows10を使用したことがある、または興味がある人
- 日程 35 = 3月6日(月) 36 = 10日(金)、各13時30分～16時30分
- 所 まなびいプラザ3階研修室2
- 定 各26人(申込先着順)
- 費 各500円(返金不可)
- 師 まなびいパソコン普及会
- 持 USBメモリー
- 他 ● Windows10・Office2016を使用します ● まなびい100対象 ● 詳しくは市民活動推進センターホームページをご覧ください
- 注 車での来館はご遠慮ください



図書館ボード

所 記載がないものは図書館本館 問 図書館本館 ☎443・4946

子ども劇場

おはなし劇団「エプロンハウス」の公演とひまわりおはなし会による読み聞かせ。対 小学校低学年以下 時 2月25日(土)14時から 定 60人

健康ボード

申 問 宛先の記載のないものは健康増進課

高齢者に多い誤嚥(ごえん)性肺炎 ～口の手入れで予防を～

日本人の死亡原因の第3位は肺炎です。誤嚥性肺炎は、のみ込む力や、気管に入ったものを咳で排除する力の低下により、口の中の細菌が気管を通じて肺まで到達して炎症を起こす病気です。 **予防のポイント** ● 口腔ケア＝歯磨きやうがいで口の中を清潔に保つ ● 義歯洗浄＝ブラシを使って流水下で洗浄し、週に1回は洗浄剤につける ● 口の体操＝のみ込む力を維持・向上させる体操を続ける。なお、口の体操のパンフレットを健康増進課(総合福祉保健センター1階)で配布しています。



問 ☎445・1394

地区健康相談

内 身体計測・血圧測定・尿検査、助産師・保健師・栄養士・歯科衛生士による個別相談 日程 ● 2月23日(木)＝総合福祉保健センター3階 ● 24日(金)＝北中沢コミュニティセンター ● 28日(火)＝グリーンハイツ第二集会所、各10時～11時30分受け付け 持 母子健康手帳(乳幼児の場合)、健康手帳(お持ちの場合)、歯ブラシ(歯みがき指導を希望の場合) 問 ☎445・

1393

プレママ教室B

対 妊娠7・8カ月の初めてお母さんになる人(第二子以降は要相談) 受け付け 3月10日(金)9時～9時15分 所 総合福祉保健センター3階 申 3月3日(金)までに☎445・1393

妊婦歯科健康診査

～子ども連れでもお気軽に～

早産と低体重児出産のリスクを下げるため、受診しましょう。内 ①第一子を妊娠中の人＝むし歯予測テスト・ブラッシング実習・歯科健診・結果説明 ②第二子以降を妊娠中の人＝歯科健診・結果説明 対 妊婦 受け付け 3月9日(木) ①＝13時～13時10分 ②＝13時～13時30分 所 総合福祉保健センター3階 持 母子健康手帳 申 3月8日(水)までに☎445・1394

献血にご協力を

対 16歳以上69歳以下の健康な人(65歳以上の人は、60～64歳に献血経験がある人)で、体重が男性は45キロ以上、女性は40キロ以上の人 時 3月3日(金) ● 10時～11時45分 ● 13時～16時 所 総合福祉保健センター 持 本人が確認できる証明書、献血カード(お持ちの場合) 協力 鎌ヶ谷ライオンズクラブ・市赤十字奉仕団 問 ☎445・1390

サークルなどの年に一度の文化祭

第25回南部公民館まつり

演芸発表や作品展示など、日頃の成果を披露します。

- 内 ● 発表＝楽器演奏・人形劇・歌唱・ダンスなど
- 展示＝活動紹介・絵画・折り紙・手作り品
- そのほか＝健康相談・喫茶コーナーなど
- 時 3月5日(日)9時30分～15時
- 所 南部公民館
- 注 車での来場はご遠慮ください

地域の子どもたちがゲスト出演!

- 元気いっばいの発表をお楽しみください。
- 南部小学校ブラスバンド部
- 時 10時～10時20分
- 中部小学校ダンスクラブ
- 時 12時35分～12時50分
- 問 南部公民館 ☎446・3031



みんなの食育まつり～野菜を食べよう大作戦!

食に関するコンクール 結果

1月28日に開催した食育まつりで、次のコンクールの表彰式を行いました。最優秀賞は次のとおりです(敬称略)。

なお、コンクールの応募作品集を市ホームページに掲載しています。

食川柳コンクール

- 一般の部＝渡邊淳子・みのり
- 子どもの部＝清水陽妃

朝食写真・イラストコンクール

- 一般の部＝荒井洋子
- 子どもの部＝佐藤夏海

問 健康増進課 ☎445・1405



受賞者の皆さんと市長



◀ ほかの入賞者については市ホームページにて

健康だより 冬のスキンケア

肌を乾燥や刺激から守る「皮脂膜」

人間の肌は、汗(水分)と皮脂(油分)が混ざり合っている皮脂膜で覆われています。冬になると、湿度・気温の低下による発汗の減少・血流の低下とともに皮脂膜が大幅に減少し、乾燥や温度差などのダメージを受けやすくなります。

乾燥は、かゆみやひび割れ、出血などを引き起こし、悪化すると傷口から菌が入り化膿(かのう)することもあります。

清潔と小まめな保湿が大切

入浴により肌を清潔に保ちましょう。入浴後は肌の油分が減少し、急激に水分が蒸発します。入浴後3分以内に保湿剤を塗ると効果的に保湿できます。また、水分摂取も忘れずに行い、体内の水分も保ちましょう。

なお、肌荒れがひどい場合は専門医を受診しましょう。

健康増進課